

## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.**



Distributed by the  
U. S. FOOD ADMINISTRATION  
HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator, Massachusetts.

## Använd minsta möjliga kvantitet kött af med bästa möjliga resultat.

### KOKA SMAKLIGA STEWS OCH KÖTPAJER!

Ni vet inte hur goda de kunna vara. De kunna varieras så att man kan ha en olika för hvarje dag i veckan och alla bli lika delikata. Det hehöfs endast helt litet stycke kött för att gifva smak åt dessa rätter.

Tro ej att det är nödvändigt att äta en massa kött. Köttet har ju många näringvärdens men så har ju också många andra födoämnen.

I följande rätter kommer en del af vår kropps byggnadsmaterial från det mera dyrbara köttet och en del från de mindre dyrbara ärter bönor "hominy" och korngryns. Det lilla köttet, till sammans med grönsakerna och grynen gifver kroppen hvad den behöfver.

### APITLIGA "STEWS."

Gör ett försök detta kan bli ett helt mål och är mycket närande. Följande recept äro planerade för 5 personer.

Nedanstående är en Engelsk "stew" och särskildt god.

#### Fårkött med korngryns.

1 lb. fårkött	4 potatisar
½ kopp korngryns	3 lökar
1 matsked salt	Selleri, eller kryddor.

Beredning: Fårköttet skäres i små bitar. Löken brynes i det feta som tages af köttet. Detta gör köttet mört och förbättrar smaken af detsamma. Den brynta löken och köttet lägges i en kittel eller kastrull med lock. 2 quarts vatten samt korngrynen tillsättes. Kokas sakta  $1\frac{1}{2}$  timma. Sedan ilägges den i tärningar skurna potatisen selleri och kryddor efter smak och kokas en halftimme längre.

### KÖTT "STEW."

1 lb. oxkött	½ peck ärter eller en burk
4 potatis, skurna i fyra delar	1 kopp morötter (skurna)
	1 tesked salt

Köttet skäres i små bitar och brynes i det feta från köttet. Kokas sakta 2 quarts vatten i 1 timma. Ärterna och morötterna och får det koka en halftimme längre, innan potatisen tillsättes. Om konserverade ärter användes böra dessa tillsättas 10 minuter innan rätten serveras. Serveras när potatisen är kokt.

### OLIKA SORTERS "STEW."

Några anvisningar huru man kan bereda stews på olika sätt, lämpade för årstiden:

1. Köttet: Olika köttsorter kunna användas och mer eller mindre än ett "pound." De billigare delarna af köttet är fullt användbara såsom slaksidan, halsen eller bringan. Den långa, sakta kokningen gör köttet mört. Vildt och höns kunna med fördel användas.

2. Potatis och korngryn kunna begagnas eller enbart korngryn eller risgryn, "hominy" eller makaroner.

3. Grönsaker: Morötter, kålrötter, lök, ärter, bönor, kålhuvud, tomater är goda, färskar eller konserverade. En eller flera af dessa sorter kunna användas allt efter smak.

4. Persilja, selleri, purjolök eller hackad "sweet pepper" ökar smaken.

5. Många kvarlefvor kan användas, icke allenast af kött och grönsaker utan också ris eller "hominy."

### ANRÄTTNING AF "STEW'S".

Alla sorters stew beredes på ungefär samma sätt. Här nedan givs anvisningar hvilka kunna tillämpas vid beredandet af hvilken sort som helst.

Köttet skäres i små bitar och brynes tillsammans med löken i fettet som erhålls från köttet. Salt och peppar tillsättes samt grönsaker (lök, seleri etc.) 2 quarts vatten, risgryn eller andra grynen om sådana användes. Kokas en timme. Sedan tillsättes grönsakerna, utan potatis. Kokas ytterligare en half timme potatisen ilägges och alltsamman får återigen koka 30 m.

Kokapparat utan eld är att rekommendera eftersom kött och grönsaker lägges i på samma gång.

Kvarlevor och konserverade grönsaker behöfva endast upphettas, så tillsätt dem 15 minuter innan rätten serveras.

Torkade ärter och bönor böra läggas i vatten öfver natten och sedan kokas i 3 timmar innan de tillsättes till "stewn". Ännu bättre är det att använda "Fireless cooker" eller kokapparat utan eld.

Detta är den bästa väg att åstadkomma mycken mat af litet kött.

### KÖTPAJ.

Ett annat utmärkt sätt att spara på kött. Har Ni någonsin använt ris majs eller "hominy" för åstadkommande af 'crust'? Detta är lättare att bereda samt sparar mjöl.

4 koppar kokt majsmjöl, ris eller "hominy"	$\frac{1}{8}$ tesked peppar
	1 matsked flottyr
1 lök	1 lb. rått kött, eller köttrester
2 koppar tomater	(skurna i små bitar)
$\frac{1}{2}$ tesked salt	

Beredning: Flottet smältes, den skurna löken ilägges samt, om rått kött användes, tillsättes det samt röres tills köttet förlorar sin röda färg. Tomater och kryddor ilägges. Om kokta köttrester användes tillsätt dessa tillsammans med tomaterna och kryddorna, sedan löken är väl brynt, och upphetta detsamma. En form smörjes, ett lager af de kokta grynen ilägges, därpå köttet och såsen. Ofvanpå detta lägges ett lager igen af de kokta grynen samt några fläckar af flottyr. Gräddas (bake) en half timme.

### HERDEPAJ.

Detta är namnet på en slags kötpaj med potatismos som brunskas i ugnen.

Försök recepten i denna broshyr och reducera kötträkningen!

2. Potatoes and barley may be used or barley alone, or rice, hominy or macaroni.
3. Vegetables.—Carrots, turnips, onions, peas, beans, cabbage, tomatoes, are good, canned or fresh. Use one or more of these, as you wish.
4. Parsley, celery tops, onion tops, seasoning herbs, or chopped sweet peppers add to the flavor.
5. Many left-overs may be used—not only meat and vegetables, but rice or hominy.

### HOW TO COOK THE STEWS.

All kinds of stews are cooked in just about the same way. Here are directions which will serve for making almost any kind. Cut the meat in small pieces and brown with the onion in the fat cut from the meat. Add the salt and pepper, seasoning, vegetables (onion, celery tops, etc.) 2 quarts of water, and the rice, or other cereal, if it is to be used. Cook for an hour, then add the vegetables except potatoes. Cook the stew for half an hour, add the potatoes cut in quarters, cook for another half an hour, and serve.

The fireless cooker may be well used, the meat and the vegetables being put in at the same time.

Left-overs or canned vegetables need only to be heated through. Add them 15 minutes before serving.

Dried peas or beans should be soaked over night and cooked for three hours before adding to the stew; or, better, cook them over night in a fireless cooker.

### MEAT PIES

Another good way to use a little meat. Have you ever used rice, corn-meal mush, or hominy for a crust? This is less work than a pastry crust and saves wheat.

4 cups cooked corn meal, rice or hominy	$\frac{1}{8}$ teaspoon pepper
	1 tablespoon fat
1 onion	1 pound raw meat or left-over
2 cups tomato	meat cut up small.
$\frac{1}{2}$ teaspoon salt	

Melt the fat, add the sliced onion, and, if raw meat is used, add it and stir until the red color disappears. Add the tomato and seasoning. If cooked meat is used, add it with the tomato and seasoning, after the onion is browned, and heat through. Grease a baking dish, put in a layer of cereal, add the meat and gravy, and cover with the cereal dotted with fat. Bake half an hour.

### SHEPHERD'S PIE.

This is the name of a meat pie with a mashed-potato crust browned in the oven.

Try the recipes in this leaflet and cut down your meat bills

# Make A Little Meat Go A Long Way.

## USE SAVORY STEWS AND MEAT PIES.

Do you know how good they are? They may be so varied that you can have a different one every day in the week, and all of them delicious. It needs only a small piece of meat to give flavor to a hearty dish.

Don't think that you must eat a lot of meat to be strong. Meat is good to help build up the body, but so are many other foods.

In these dishes part of your building material comes from the more expensive meat and part from the cheaper peas, beans, hominy, and barley. The little meat with the vegetables and cereals will give your body what it needs.

### SAVORY STEWS.

Try them. They can be a whole meal and a nutritious one. These recipes serve five people.

Here is an English Stew that is especially good:—

#### Hot Pot of Mutton and Barley.

1 pound mutton	4 potatoes
$\frac{1}{2}$ cup pearly barley	3 onions
1 tablespoon salt	Celery tops or other seasoning herbs.

Cut the mutton in small pieces, and brown with the onion in fat cut from meat. This will help make the meat tender and improves the flavor. Pour this into a covered saucepan. Add 2 quarts water and the barley. Simmer for  $1\frac{1}{2}$  hours. Then add the potatoes cut in quarters, seasoning herbs, and seasoning, and cook one-half hour longer.

#### BEEF STEW.

1 pound beef	$\frac{1}{2}$ peck peas or 1 can
4 potatoes cut in quarters	1 cup carrots cut up small 1 teaspoon salt

Cut the meat in small pieces and brown in the fat from the meat. Simmer in 2 quarts of water for one hour. Add the peas and carrots and cook for one-half hour, then add the potatoes. If canned peas are used, add them 10 minutes before serving. Serve when potatoes are done.

#### DIFFERENT STEWS.

Here is the way you can change the stews to make them different and to suit the season:

1. The Meat.—This may be any kind and more or less than a pound may be used. Use the cheap cuts, the flank, rump, neck or brisket. The long, slow cooking makes them tender. Game and poultry are good.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 5.